# 2024年挫折的演讲稿200字 挫折的演讲稿600字(十四篇)

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-08-16

*演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来...*

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**挫折的演讲稿200字 挫折的演讲稿600字篇一**

大家好!

在人的一生中不可能一帆风顺，总会经厉大大小小的挫折。如果生活是一支蜡烛，那么挫折就像火花，他点燃了我们的生活，使我们的生活更加精彩。

肖复兴之子肖铁曾在《成长的感觉》一书中这样写道：“一个人应该经受点挫折，应该尝遍这人世间的辛酸苦乐，要不，这个人是残缺的。”是的，没有经历过挫折的人就像没有见过下雪的人，是不懂得洁白的;就像没有到过沙漠的人，是不懂得饥渴的;没有跌倒过的人是不懂的爬起来的勇气和力量是多么重要的。

一个人在成长阶段是不可能没有挫折，不可能没有酸甜苦辣的经历。经历了挫折不值得可笑，可笑的是挫折后没有勇气再爬起来。只有不断地跌倒、不断地怕起来，毅力才会从挫折中历炼出来。

我听说过这样一个故事：著名主持人李霞，口齿伶俐，吐字清晰，深受大家的喜爱，但在这铁齿钢牙的背后却有着一段不为人之的故事。李霞在第一次参加广播学院考试的时候，考官毫不留情的说她吐字不清，模模糊糊。这些话有如晴天霹雳。李霞顿觉五雷轰顶——她失败了!经历挫折后的李霞勇敢地“站”了起来，她每天早上嘴里包着沙子练习朗读，奋力地与失败作斗争，日复一日，年复一年，李霞在挫折中站了起来。当她吐出沙子后，一口流利的普通话响遍了中国，她成功了。

通过这个平凡的故事，让我们明白了挫折并不可怕，只要有站起来的决心与勇气，一切会不会改变谁又知道呢?李霞是从挫折中历炼出来的人才，她经历了挫折，打败了挫折，成为我们心中的好主持。

同样，我也是从挫折中走过来的。记得我第一次参加《超级城市》的比赛是在四年级的时候，那次我满以为自己平时聪明伶俐，能说会道肯定能选上。不出我所料，各位评为给了我很高得分。但没想到天外有天，人外有人。我被坎坷的道路绊倒了，摔得鼻青脸肿。开始我很不服气，认为老天不公，后来我慢慢地觉得有些灰心，经过妈妈的开导，我重新站了起来，吸取了经验，终于考上了少儿频道的小主播，电台小主持。

哦，是挫折，是你让我站了起来，让我重新对生活充满了信心。挫折，你是一根弹簧，我强你就弱。你培养了我们的毅力，你让我的生活更精彩。

**挫折的演讲稿200字 挫折的演讲稿600字篇二**

大家好!我是来自四八班的勾毓榕，今天，我演讲的题目是《在挫折中成长》。

人生就如同泡茶，只有经过了沸水的温泡，才能展现出它生命的本色;人生就如同苦咖啡一般，只有经过了重重很苦涩，才能品味它淳朴的香味;人生就如同雄鹰一般，只有经过了无数次的跌落，才能练就强硬的翅膀，搏击长空……

人生的道路是坎坷曲折的，对于时时袭来的挫折、失败，我们要从容应对，才能到达胜利的彼岸。

有这么一位伟大的科学家，他发明的电灯给全世界带来了光明。大家一定猜出来了吧!没错，他就是赫赫有名的家喻户晓的爱迪生。他在发明电灯的过程中，仅灯丝这一项，就经历了上千次失败的考验。但是他并没有因为失败而放弃，他并没有因为一次、两次……甚至一千次的失败而失去信心。最后，他终于在一次又一次的失败中获得了最终的成功。“不经历风雨，怎么能见到彩虹;不经历失败，怎么能走向成功!”世界上没有人能随随便便取得了意想不到的成功，而取得成功的人，都是付出了艰辛的劳动，经历了失败的历练。

古今中外无数的成功者，都以他们生动的人生经历，向我们展示了挫折的宝贵。“文王拘而演《周易》;仲尼厄而作《春秋》;屈原放逐，乃赋《离骚》;左丘失明，厥有《国语》;孙子膑脚，《兵法》修列;不韦迁蜀，世传《吕览》;韩非囚秦，《说难》《孤愤》;《诗》三百篇”。缺少挫折的人生，不是强悍的人生，只有经历挫折，人生才能趋于完美。世上没有恒常的失败，也就没有永远的成功。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”人生的道路上不仅有开满鲜花的康庄大道，还有长满荆棘的羊肠小道。我们要微笑着面对成功，更要微笑着面对挫折。

同学们，在人生的道路上，让我们知难而进，跌倒后再把起来，失败后再鼓起勇气去奋斗，才能迎来鲜花和掌声，才能创造人生的辉煌。彩虹总在风雨后，无限风光在险峰!

**挫折的演讲稿200字 挫折的演讲稿600字篇三**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

我学习了《生命 生命》这一课，我学会了珍惜生命，热爱生命。

读了：“ 那小小的种子里，包含着一种多么强的生命力”这一句话，我感受到那种生命力，种子不怕困难，用自己的嫩牙冲破坚硬无比的外壳，不受周围环境的干扰。它知道自己生长在一个没有阳光，没有泥土的砖缝中，但它并不难过，而是勇敢的面对，虽然只活了几天，但让我很佩服，它那种不屈的精神。

“虽然生命短暂，但是我们却可以让有限的生命焕发光彩，体现无限的价值。”从这一句话中，我想到那些遭受一点挫折就想死了人。我想对他们说，你们应该爱惜生命，失败了，从哪里跌倒就从哪里站起来，重新再来，永不放弃。要正确认识到人生难免有挫折，树立面对挫折的不同态度，培养战胜挫折的心理素质，掌握应对挫折的方法。磨练坚强的意志，培养自立自强的精神。

一想到自己觉得很后悔。我看见一只小蚂蚁都是都是把这条小生命弄死!现在每当我发现有一只小蚂蚁在咬我，想把它弄死的时候就想起它毕竟是一条小生命啊!我打消了这个念头，轻轻的把它放在地上，让它回到自己的家。

读了《生命 生命》，我明白了，我们要尊重生命，善待生命。

**挫折的演讲稿200字 挫折的演讲稿600字篇四**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!今天我演讲的题目是：《坦然面对挫折》。

观寒梅傲雪，我们惊叹它凛洌的清香，却不知它在冰雪中绽放的艰辛;赏鹰击长空，我们惊艳于它飒爽的英姿，却不知雏鹰在悬崖边试飞的曲折。任何事物要想取得成功，背后都有一段艰辛的奋斗史，作为年少的我们更是如此，没有挫折，何来成功?

我们的成长道路坎坷崎岖、充满荆棘。遭遇到挫折，我们应该怎样面对?是一蹶不振，还是笑对痛苦?当代阿里巴巴创始人马云用他的传奇给了我们答案。求学时，第一次高考落榜他数学只考了1分;第二次高考失利他的总分离录取线还差140分;直到第三次才考取一个普通的专科;创业时，他开过翻译社、卖过袜子，受尽嘲讽与白眼，可他却从未放弃，把挫折当作财富，从中不断汲取经验，坚持努力，最终成功创建全球最大电子商务网站，他本人被著名的“世界经济论坛”选为“未来领袖”，同时也成为50年来第一位登上《福布斯》封面人物的中国企业家。

在我们成长的过程中，挫折无处不在，对一时受挫而放大痛苦，那么只会让我们日益消沉，就像 “力拔山兮气盖世”的西楚霸王项羽，仅一次战败就自刎乌江，留下了“至今思项羽，不肯过江东”的千古遗憾。在挫折与失败面前痛哭、悔恨、怨天尤人，或者在痛苦中沉湎不能自拔这不是我们这代莘莘学子的选择。面对苦难挫折，我们会坦然面对，用顽强的毅力，演绎不一样的精彩。就像当年红军战士翻五岭，过乌江;四渡赤水，越过乌蒙;巧渡金沙江，飞夺泸定桥;爬雪山过草地，短短一年时间里，靠着双脚，完成了举世无双、惊天动地的万里长征，创造人类历史上的伟大奇迹。

面对挫折苦难，我们不仅不能气馁，而且还要学会感谢挫折和苦难，是它让我们发现了自己的不足，使我们更加坚强。文王拘而演《周易》，仲尼厄而作《春秋》，屈原放逐乃赋《离骚》，左丘失明厥有《国语》;孙子膑脚，《兵法》修列;不韦迁蜀，世传《吕览》;韩非囚秦，《说难》、《孤愤》、《诗》三百篇。成功就是要经历挫折和磨练，才能走向辉煌。中国历史上这些灿烂的文明成果，无一不是因作者饱受苦难而成。只有经历过苦难的磨练，生命的火花才会闪光发亮，只有在苦难中奋进，生活的花朵才会鲜艳芬芳!

泰戈尔曾说过：当你为错过太阳而流泪痛哭时，你便错过了满天繁星。也许在你为一次不起眼的失败而悔恨时，你便错过了拼搏的另一个机会。遭遇挫折，就当它是一阵清风，让它从你的耳旁轻轻吹过;遭遇挫折，就当它是微不足道的小浪，不要让它在你的心中掀起惊涛骇浪;遭遇挫折，就当痛苦是你眼中的一粒尘埃，眨一眨眼，流一滴泪，就足以将它淹没!

擦掉眼中的泪水，继续前进吧，让挫折成为我们收获成功的奠基石!不经历风雨，怎么能见彩虹，只有在挫折的洗礼下，我们才能更加茁壮成长!

我的演讲完毕， 谢谢大家!

**挫折的演讲稿200字 挫折的演讲稿600字篇五**

亲爱的老师、同学们:

大家好!

我是来自,今天给大家演讲的题目是直面面对挫折,勇于面对人生.

古人云:大海上没有礁石激不起风浪,人生中没有挫折成不了强者.挫折失意磨难痛苦,把我们挡在人生道路上难以行走,但仔细想想挫折其实并不可怕,只要我们够勇敢,够坚强,能够勇于和挫折作斗争,必定会到达成功的那一端.

古往今来,在我们身边有许多这样面对挫折时勇往直前的事例,如:贝多芬,德国最伟大的音乐家之一,出身于德国波恩平民家庭,很早就显露了音乐上的才能,八岁开始登台演出,他一生坎坷,没有建立家庭,二十六岁时开始耳聋,晚年全聋,这对于一个音乐家而言是多么残忍!但这样的打击并没有使他意志消沉,在一切进步思想都遭禁止的封建复辟年代里,依旧坚守“自由、平等”的政治信念,通过言论和作品,为共和思想奋臂呐喊,创作出了不朽名作《第九交响曲》.

霍金,是本世纪享有国际盛誉的伟人之一.他在大学学习后期,开始患“肌肉萎缩性脊髓侧索硬化症”,半身不遂,禁锢在一张轮椅上长达20xx年之久,但他并没有被这挫折所打-倒,反而身残志不残,勇于面对人生,克服了残废之患而成为国际物理界的超新星,他不能写,甚至口齿不清,却依然不放弃而解开了宇宙之谜.

像这样的例子还有很多,曹雪芹、薄松龄在贫困交加中留下了《红楼梦》、《聊斋志异》的不朽之作;大家熟悉的奥斯特洛夫斯基,瘫痪在床双目失明,口述了鼓舞人心的《钢铁是怎样炼成的》;美国的林肯经过多次挫折仍不放弃,终于当上了美国第xx届总统.他们都与困难、挫折、失败相抗争,不屈不挠,坚定信念,自强不息,从而才有了各自的辉煌成就.

同学们,听到这里,你的心里是否有一种感触?的确,人生并不是一帆风顺的,我们可能会遇到各种各样的挫折.就好比现在站在主席台上的我来说,我此刻的内心是非常紧张的,以前我是个比较含蓄的女孩,很少参加活动,当我得知有这样一次难得的机会时,我也想像其他同学那样勇于展示自己,于是主动参与,并为此积极做准备.我的心里既开心又不安,我所不安的是我不知道自己能否胜任这一次演讲,我也曾经犹豫过,彷徨过,甚至想过放弃这一次难得的机会,可是我最终还是选择了站在主席台上.也许它对你们来说没有什么,但是对我来说却是一次巨大的挑战.我不知道自己做了多少次思想斗争才有了这个决定,但是我知道逃避是解决不了任何问题的,既然无法逃避,那就勇敢去面对!今天我已做到,已经成功挑战了自己,我相信你们也一定能做到!

人之一世,殊为不易.在看似平坦的人生旅途中充满了种种荆棘,往往使人痛不欲生.痛苦之于人,犹狂风之于陋屋,巨浪之于孤舟,水舌之于心脏.百世沧桑,不知有多少心胸狭隘之人因受挫折放大痛苦而一蹶不振;人世千年,更不知有多少意志薄弱之人因受挫放大痛苦而志气消沉;万古旷世,又不知有多少内心懦弱的人因受挫放大痛苦而葬身于万劫不复的深渊......面对挫折,我们不应放大痛苦,而应直面人生,放大痛苦而葬身于万劫不复的深渊......面对挫折,我们不应放大痛苦,而应直面缩小痛苦,直至成功的一天.

同学们,挫折其实并不可怕,我们不要有所畏惧,要敢于和它作斗争,正面迎接它的挑战,相信你自己,让我们一起用坚强、勇敢去战胜挫折,共同创造属于我们的美好明天.

**挫折的演讲稿200字 挫折的演讲稿600字篇六**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

人生并非一帆风顺，出现挫折、苦难、困难是不可计数的，但只要你勇敢地去面对，永不退缩，你的人生一定会在这一次又一次的挫折中变得更美，更加绚丽多彩。

挫折，只是在考验你，考验你是否坚强如钢，考验你是否能承受痛苦，考验你意志是否坚定……同学们，不要因为一次小小的挫折而放弃自己的人生，其实挫折也是美丽的，只是看你如何看待它。

在世上已经活了十多年，遇到的挫折也成百上千。有时真的很想放弃自己，放弃一切任何事物，但回想曾经一位志同道合的朋友所说的一句话：“别人都没有放弃你，为何你要放弃自己呢?在世界上有很多忠实的朋友在你的背后默默的支持你啊!”对，我不能放弃自己，因为我知道挫折也美丽。

曾经的我因为挫折而放弃过自己，现在的我因为挫折的没而找回了自己。还很清楚地记得小时候因为学溜冰也让自己振奋起来。当时应该是六年级，一位朋友带着我去溜冰，我刚一站起来就摔倒，尝试了许多次都不能成功，很想放弃。但突然有一双温暖的手扶了我起来，细心地教导我，最后我成功了。其实人生就像溜冰一样，摔倒了几次都无所谓，重要的是你能勇敢地站起来，在哪里跌倒就在哪里爬起。如果你选择放弃，挫折更会去考验你，只要你懂得去战胜困难，那么你就会看到挫折其实很美。

一时的失败不等于永远的失败，只要你努力就会成功;如果你不努力结果只有失败。挫折是美丽的，经受了挫折的磨练，你的人生会因此而更加丰富、更加美丽。我坚信：阳光总在风雨后!

**挫折的演讲稿200字 挫折的演讲稿600字篇七**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

上周，在学校搬桌子时，我的脚踝骨不慎因摔倒而骨折，当时撕心裂肺的痛，接下来漫长的治疗恢复期，令人窒息，不仅仅是肉体上的，更多的是精神上的!

妈妈看在眼里，痛在心里。每当我痛苦时，她就鼓励我：“一定要坚强!挫折不可怕，可怕的是你想它低头!”

每每听到这话，我的心总是难以平静。妈妈说得对!成长，如果因为有了挫折而痛苦，那么人生将不会出现成功、幸福、希望。

挫折是最好的老师。当我们面对挫折时，不要抱怨，应该感谢;不要灰心丧气，应该更加努力。纵观历史长河，几乎所有成功者的经历中都有数不清的失败和挫折。

美国大发明家爱迪生，也是在经历了无数次的失败与挫折后才发明了电灯等许多影响深远的产品，他的名字和他的发明一样永载史册。他的成功正如他所说的那样：“无论何时，不管怎样，我也决不允许自己有一点点的灰心丧气!”

张海迪如果没有经受挫折，那她永远也不会成就她伟大的事业。“即使跌倒一百次，也要一百零一次地站起来!”她这样说了，也这样做了!

而我们现在的一些青少年在受到挫折后，总会产生退缩、沮丧、逃避的情绪，自暴自弃，寻找各种理由因为自己的失败辩解，不能正视挫折。那是因为他们怕了，怕再去经受另一个挫折。

这大可不必，在漫长的人生道路上，我们会不停地遇到挫折与痛苦，而我们能做的就是坦然面对挫折，勇敢面对挫折!契诃夫曾言：“困难与折磨对于人来说，是一把打向坯料的锤，打掉的应是脆弱的铁屑，锻成的将是锋利的钢刀。”把挫折和痛苦看作是人生的一种磨炼时，才能登上人生的成功之路。

失败与挫折并不可怕，可怕的是失败和挫折后再也爬不起来。成长之中，我们需要挫折来磨炼，因为经历过挫折的生命，便是那绚丽无比的彩虹。

**挫折的演讲稿200字 挫折的演讲稿600字篇八**

在这之前，请各位想想，是否有过挫折和无助的经历!这种挫折和无助来自各方面，譬如亲情，友情或爱情。每人都有挫折，但是我有一句座右铭，请大家remember!

希望大海风平浪静，却常常有狂风和恶浪。希望江河一泻千里，却常常有旋涡和急流，希望生活美满幸福，却常常有悲伤和忧愁。人生旅途中，有许许多多的不如愿。逆境、失意会经常伴随着我们，但人性的光辉往往在不如意中才显示出来，希望和行动是激励我们前进的巨大的无形的动力。

每天对着镜子向自己说一遍，也许有许多人会异口同声的说：“没用”，但是他们都错了，错得一塌糊涂，因为只有迷失自我的人才会这样。

这些挫折可大可小，大可以说成是一贫如洗，小得则可以说成是在成功路上的绊脚石!

但是两者都是生活的调味剂，像爱迪生，爱伊斯坦，牛顿这些成功人士的成功路上，谁没有挫折?挫折并不可怕，可怕的是跌倒了的人，不再起来。

成功是你梦寐以求的那朵红玫瑰，挫折正是那遍及周围的针刺!快乐是你辛勤耕耘获得的果实，悲伤正是那成熟前的秕粒!

**挫折的演讲稿200字 挫折的演讲稿600字篇九**

亲爱的同学们：

大家好，今天我演讲的题目是《微笑面对挫折》。

今天是9月x号，是我们步入新学年，新初三的开端。也许，在这一年中，我们会付出无法估量的艰辛，但我们同时会收获成功后的喜悦和挫折后的沮丧。微笑着面对挫折，是我们在这一学年中勇夺胜利的法宝。只有时时刻刻微笑着才能撑起你的信心，扬起自信的风帆，一直拼搏下去，使你成为困难面前的勇士!

爱迪生为了研究，失败过无数次;居里夫人为了“镭”的研制成功，遭受过许多挫折;袁隆平为了“杂交水稻”，经受了难以想象的打击。然而，他们挺过来了，他们微笑着面对，微笑着成功。

如果大家把我们现在遇到的困难认为是人生中最大的挫折的话，那也只是大题小做。我们对于挫折的理解，就像对爱情的朦胧无知一样，正真的挫折可能还比我们现在的情形复杂上千，上万倍。看一下林肯的一生，你便会理解什么叫做正真的挫折和微笑的力量。

亚伯拉罕·林肯，美国第十六界总统：22岁，生意失败。23岁，竞选议员失败。24岁，生意再次失败。25岁，当选议员。26岁，情人去世。27岁，精神崩溃。29岁，竞选州议长失败。37岁，当选国会众议员。39岁，国会众议员连任失败。46岁，竞选参议员失败。47岁，竞选副总统失败。49岁，竞选参议员再次失败。51岁，当选美国总统。

巴尔扎克说过：“世界上的事情永远不是绝对的，结果因人而异，苦难对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”我们要微笑的面对挫折，面对失败，对于生活的强者来说，挫折是永远的垫脚石。

拿破仑说过“避免失败的最好方法，就是决心获得下一次成功。”可见，面对挫折的勇气，便是从微笑中汲取的。我们不能只停留在失败的痛苦当中，做无所谓的挣扎。坚信你的痛苦只有过去，而明天是充满希望的!微笑面对挫折，迎接新一次的挑战。生活中，没有永远的胜者，也没有永远的败者!

微笑像阳光，给大地带来温暖;微笑像雨露，滋润着大地。微笑拥有和爱心一样的魔力，可以使饥寒交迫的人感到人间的温暖;可以使走入绝境的人重新看到生活的希望;可以使孤苦无依的人获得心灵的慰藉;还可以使心灵枯萎的人感到情感的滋润。幸福的诠释是微笑;快乐的意义是微笑;温暖的真谛是微笑;挫折的鼓励是微笑;坚强的象征仍然是微笑。那么，在面对充满挫折，艰辛之旅的初三生活时，我们何不多一些微笑呢?

实际上，这将是我们人生中的第一次挑战，一次挑战所有的艰辛，所有的挫折的旅途。

挫折的含义很抒泛：每一次上课被老师叫起，手足无措，是一种挫折;当你作业中的叉号比别人多时，是一种挫折;体育课上，你的球技比别人差了一大截时，也是一种挫折;考试后，你的三位数比你同水平的人低，也是一种挫折。

挫折出现后，可置内心的百感交集于不顾，抓住自己内心的信心与乐观的力量，冷静的去思考，沉着的去面对!

同学们，生活就是由这许许多多的挫折构成。生活的阳光来自于每个人内心的百折不挠，顽强不屈的抗争精神。不愿臣服于做挫折的奴隶，而要成为它的主人。这就是我们的使命!

**挫折的演讲稿200字 挫折的演讲稿600字篇十**

亲爱的老师们，同学们：

大家好!我今天演讲的题目是《微笑面对失败》。生活中，失败是常有的，它是一个考验，也是一个转折点，这个转折点好比是条岔道，这条岔道分出了两条路，而这两条路就需要我们去选择它。如果你选择灰心丧气，这条路将通向彻底的 失败，我们应该选择另一条路——微笑面对，它使我们吸取教训，走上奋起拼搏之路。

我很喜欢看一部动漫—游戏王，我想大家都会问：这部动漫很好看吗?不就是打几张牌吗?对，正是这样。可这其中的内容却 深入人心，正是它教会了我如何面对失败，十代是决斗学校的普普通通的学生，他从小资质就没其他人高，平庸的资质让他在学习中

注定要遭到更多的失败，以致于他在无数次失败中成长。可他并没有放弃，他以超越常人的毅力，不断的练习，再练习。在不断的尝试中，他终于成功了。在一次决斗中，他与号称天才决斗家的明日香相遇，这场看似一边倒的决斗，却有出乎预料的结果。自信满满的明日香早把这场决斗当作儿戏，而十代却把这次决斗当作神圣的一战，能和天才决斗家决斗，是多么兴奋的事啊!两人带着不同的心态来到了决斗场。被人们所看好的明日香却眉头紧锁，而早已被注定的失败者—十代，却是镇定自若，满脸笑容。那笑，就像是午后绚烂的阳光，温暖人心。

决斗中的时代有如神助，而明日香在强大的十代面前，是那么的微不足道。整个比赛异常顺利，十代已压倒性的优势战胜了明日香。明日香输了，输的很彻底，她不知道自己为什么会输给一个“门外汉”?其实，他就是输在没有经历过失败，没有接受失败的能力。而十代却把每一次失败都当作一笔巨大的财富，累积失败带来的经验，享受失败带来的快乐，最终走向了胜利。

十代从什么都不懂的“门外汉”，走向威风的决斗王者的路程是万分艰辛的，他做到了用微笑面对失败，他告诉我们：天才不一定是成功者，而敢于用微笑面对失败的人，一定是成功者!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**挫折的演讲稿200字 挫折的演讲稿600字篇十一**

今天早上浏览了一番博客，特别看了看我们小组的博客，景岳的《生命之歌》引起了我的注意。他写了太阳的升起、鲜花的绽放、雏鹰的翱翔以及我们的成长。

太阳经历过黑暗的洗礼，鲜花经历过风雨的打击，雏鹰经历过悬崖的考验，我们要战胜生活的挫折才会成长。就如同爱迪生所说的“失败也是我需要的，它和成功对我一样有价值。”

每个成功的人都经历过挫折，都对它有着独特的见解。受挫一次，对生活的理解加深一层;失误一次，对人生的醒悟增添一阶;不幸一次，对世间的认识成熟一级;磨难一次，对成功的透彻一遍……

失败并不可怕，可怕的是我们没有从中吸取教训，获得经验。如果每次都是这个样子，那么我们的失败是没有价值的，毫无意义的。但如果我们读懂失败，那么成功就离我们不远了。

就像那句话所说的：“不经历风雨，怎能见彩虹?”

所以，试试笑着面对生活中的挫折吧!

**挫折的演讲稿200字 挫折的演讲稿600字篇十二**

挫折，很多人都害怕。天天祈祷，不要遇到这可怕的恶魔。可是我却有不一样的想法，我希望自己能遇到一点挫折。

挫折，在字典里的解释，就是事情进行不顺利，失败。

是的，挫折可以像一只乌鸦，最易把你的好心情蹂躏的无影无踪，但是，挫折给自己带来的，却也会有意想不到的收获。

挫折的“挫”字，多么像一只大手在打一个坐着的人。如果坐着的人用信念抵住了那只大手，那么他将会站起来，挺过挫折。

著名发明家爱迪生常常遇到挫折。在他发明电灯炮时，怎么也找不到可以使电灯炮亮起来的材料，爱迪生只找来各种各样的材料进行试验。可是因为一次试验的操作失误，一场大火烧毁了他的实验室。这场打火不仅烧毁了他前几次的试验成果，还烧毁了他几十件重大的发明。可是在挫折面前，爱迪生没有悲观绝望，唉声感叹自己命运不好，而是更加勤奋地进行试验。在那场大火的几个星期之后，电灯亮了。

诺贝尔，大家都非常熟悉吧?在他发明雷管的一段时间里，因为一次失误导致了实验室爆炸。这位伟大的科学家没有被死亡的威胁吓倒，继续进行试验，发明了对我们现代生活有很大影响的雷管。

朋友们，请给自己一点挫折吧，在面对挫折时，请不要退缩。挫折其实会教会你很多，只要你有坚持不懈，奋发向上的信念，那依一定会跨过挫折，得到成功1

来吧，朋友们，给自己一点挫折!

**挫折的演讲稿200字 挫折的演讲稿600字篇十三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

无论何时，无论何地，生活中总会有你的存在。

有人说：“挫折，你是魔鬼，你的残忍举动使无数成功者跌入死谷。”

我却要说：“挫折，你是淘金者，在你的行动里，沙石被沉淀，真金浮出水面。”

你轻轻地伸出了你的右脚，无形中，你将一个蹒跚学步的孩子绊倒了。孩子“咿呀”地哭泣着，试图寻找那双属于他的大手，作为倚仗，从地上爬起来。于是乎，你又将那双原本属于他的大手轻轻抽掉，孩子再一次大声哭泣起来。

也许，人们不曾明白你的良苦用心，甚至于出口将你唾骂，但我知道，善良的你无非是想给孩子多一点勇气，多一点锻炼的机会。

真如你所说，孩子不再依靠大人，他坚强地站了起来。在接受你的一次又一次挑战下，也成为了一个顶天立地的大男子汉。

难道不应感谢你吗?挫折，生活因你而精彩——

你又轻轻地跳跃着，将蚕儿轻轻地包裹住，当它试图挣脱而出时，你并没有向他伸出援手，而是默默地守候着，等待它破蚕而出时为它而庆贺。

曾经将你指责，批判你的无情，并用长长的剪刀剪开了蚕茧，意想不到的是，成形的飞蛾因为没有的洗礼而瘦弱不堪，粘贴着的翅膀亦无法载它飞翔。于是乎，它便默默死去，留下尘埃中的我与那具空虚的尸体。

终于将你领悟，将你看透，其实，你的存在完全是不可缺少的。

放下心中的重负，抖落尘埃，深深地吸一口纯净清新的空气，将心灵插上翅膀，放飞他，让他翱翔于蓝天，去看看火红的太阳，一碧如洗的蓝天，洗渺无际的烟云，永恒不变的潮汐。我已发现，生活意义是如此地美妙，你——挫折，亦是如此地动人心魄。

挫折，有你更精彩!

**挫折的演讲稿200字 挫折的演讲稿600字篇十四**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

挫折如刀，砍去我们的傲气。

挫折如风，刮去我们的娇气。

挫折如鼓，激起我们的勇气。

挫折本是坏事，可他带给我的好处却比一帆风顺多上千百倍……

我第一次面对挫折大概是在三年级……

小学三年级学校才正式开设了英语课，刚开始接触这门学科时，我并没有对这博大精深，妙趣横生的文化产生一丝半点的兴趣，学习成绩自然也总是在及格线上徘徊。直到期中考试，我的成绩才引起了老师和家长的注意。在他们的淳淳教导下，我感到了压力，也第一次尝到了挫折的辛酸滋味。在挫折的重压之下，我开始了痛苦的补习。经过了无数个只有台灯陪伴的夜晚，我终于在期末考试中回到了前十名。

我的军功章有挫折的一半，是它的力量帮我渡过了难关。还帮我培养了对英语的兴趣。使我收益非浅。

其实挫折很美丽。

我有生之年遇到的最难克服的挫折是和电脑有关的，我不说大家可能也猜出来—上网成瘾。

一旦遭遇这种挫折就很难拔出，所以那段“戒毒”的日子成了我最不堪的回忆……

那段时间，我的学习成绩急剧下滑，上课光想着电脑，下课也萎靡不振。家长语重心长的教导和老师亲切的鼓励终于在我心中激起了滔天巨浪。经过一段时间的努力，我摆脱了网隐。

这次经历使我的自制力大大增强，这会使我终生受益。

说了这么多，最后用政治书上的话结尾吧：挫折并不可怕，可怕的是没有战胜挫折的勇气，有了这种勇气，挫折也会美丽!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找